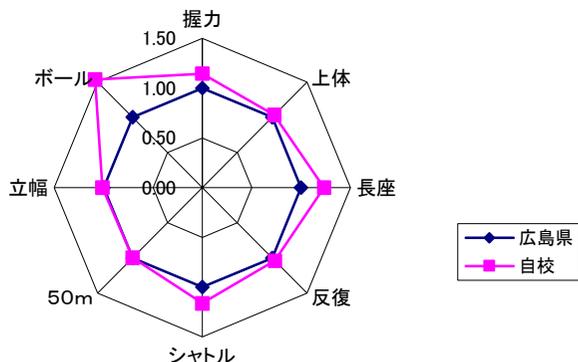


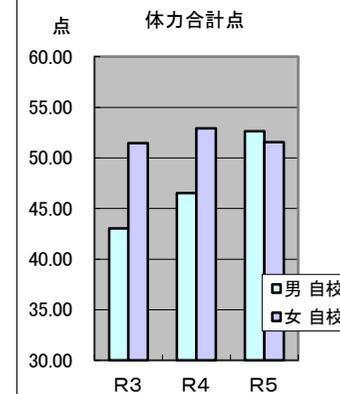
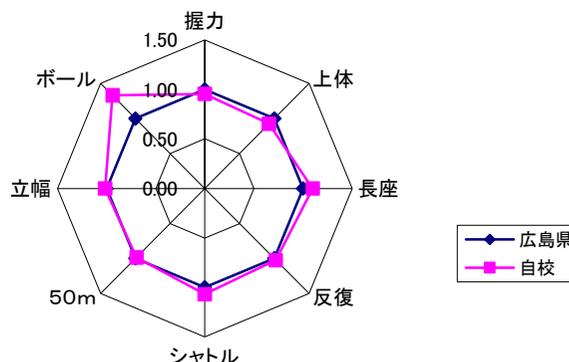
男子の体力合計点 学校 52.64点 県平均 42.82点

体力・運動能力調査比較(中2男子)



女子の体力合計点 学校 51.56点 県平均 49.1点

体力・運動能力調査比較(中2女子)



R5体力・運動能力調査の結果と分析

結果と分析

① 50m走(呉市の課題種目)

- ・男女とも全国・広島県の平均を下回っている。
- ・スタートの仕方, 加速疾走ができていない状況が見られる。

② 長座体前屈(中学校区の課題種目)

- ・今回の結果では, 男女とも約5cmほど全国・広島県の平均を上回った。
- ・体育の授業や部活動での柔軟性をつけるトレーニングを行った結果だと思われる。

③ 立ち幅とび(自校の課題種目)

- ・男女とも県平均は上回っているものの, 全国平均は下回っている。
- ・腕の振りとジャンプするタイミングがあっていなかったり, ジャンプ後に膝を引き寄せることができていないことに課題があると思われる。

課題解決のための今後の取組及び数値目標

①呉市の課題種目
(50m走)

具体的な取組内容

- ・体育時のウォーミングアップにダッシュ系の種目を取り入れる。
- ・陸上競技の短距離走において, スタートから中間走の間のトレーニングを取り入れる。

具体的な数値目標
(男子7.5秒, 女子8.5秒)

②中学校区の課題種目
(長座体前屈)

具体的な取組内容(中学校区で1つ以上共通の取組を設定)

- ・小中共通で体育時に柔軟を取り入れて, 様々なストレッチを取り入れる。
- ・部活動のウォーミングアップ時の柔軟性を鍛えるトレーニングを各顧問と共有し実施していく。

具体的な数値目標
(男:58cm 女:54cm)

③自校の課題種目
(立ち幅とび)

具体的な取組内容

- ・陸上競技の走り幅跳びにおいて, 腕の振りとジャンプするタイミングをあわせるトレーニングをしたり, 空中動作のトレーニングを取り入れていく。
- ・部活動のウォーミングアップ時の筋パワーを鍛えるトレーニングを各顧問と共有し実施していく。

具体的な数値目標
(男子205cm, 女子175cm)

※ 具体的な数値目標(記録の伸びを数値化)